

# InforMatilde

LA NEWS MENSILE PER I NOSTRI LETTORI PIU'  
CURIOSI



## LA ZUCCA



### STORIA E CURIOSITA'

La sua coltivazione risale circa al 5000 a.C.

Nell'antichità veniva svuotata della polpa e utilizzata come mezzo di trasporto: nelle zucche più grandi si trasportava il vino o l'acqua, mentre quelle più piccole erano utilizzate anche fuori dalla cucina, ad esempio per contenere tabacco o polvere da sparo.

Della zucca **NON SI BUTTA VIA NIENTE!**

Spesso si utilizza soltanto la polpa ma in realtà, dopo averla cotta, si possono gustare anche i semi, altamente proteici, e la buccia esterna.

### COSA CONTIENE AL SUO INTERNO?

È molto ricca di **betacarotene**, che contrasta i radicali liberi e assicura il fabbisogno giornaliero di **vitamina A**.



Il suo consumo favorisce la salute degli occhi, migliorando la **vista**, ed è anche un toccasana per la **pelle**.

### A NOI PIACE CUCINARLA COSI':



**Risotto alla zucca**